

家族の食事を見直しましょう

離乳が進み、回数も1日3回食となると、家族の食事から取り分けて用意する方が手軽になります。しかし、家族が朝食を食べていなかったり、食べていても偏った食事内容であったり、市販品の利用が多い家庭では、取り分けはむずかしくなります。また、家族の健康も心配です。まず、家族の食事を見直し食生活を整えていきましょう。

また、家族がそろい、会話とふれあいを楽しむことで子どもたちのところが豊かにはぐまれていきます。

家族と一緒に囲む食卓は、子どもにとっても楽しい時間です。

家族（成人）の1日の食事量の目安

1日分

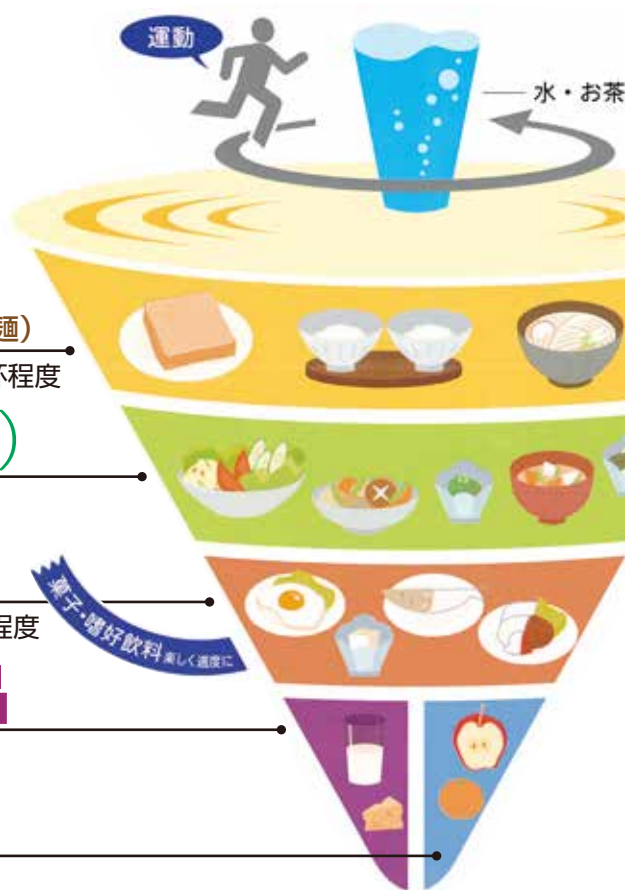
5~7 主食 (ごはん、パン、麺)
つ(SV) ごはん(中盛り) だったら4杯程度

5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
つ(SV) 野菜料理5皿程度

3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度



子ども（1歳）の1日の食事量の目安

たっぷり遊んで
規則的な食事の
リズムを

遊び



おやつ（間食）は食事のひとつです！

子どもは一度にたくさんのものを食べられません。

おやつは食事でとりきれないエネルギーや栄養素を補ったり、水分を補給する機会です。与えるなら時間を決めて1日1~2回、牛乳や乳製品や果物、いも類などをとりいれましょう。

※菓子類、嗜好飲料（ジュースや乳酸菌飲料など）は、離乳期を完了してから。

子ども（1歳）の1日の食事量の目安は、成人の

●主食、副菜、主菜はそれぞれ1 / 2弱程度

●果物は、1 / 2程度